

anna88858060 / December 19, 2014 11:55AM

[為何你的消化系統運作不順暢？](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Men/Closeup-Of-A-Man-Having-Stomach-Pain-Or-Indigestion.jpg[/img]

腸胃道出現問題是現代人十分普遍的毛病，克羅恩氏症、腸躁症、腸炎、乳糜瀉和各種消化功能失調的病症導致很多無糖、無麩質、不含乳品的產品問世，究竟為甚麼這些消化問題這麼棘手，使得患者不得不遵守嚴格的飲食規範，否則就會痛不欲生？

#### 腸道菌群失衡

這是食物沒辦法正常消化的一大原因。理想的腸道菌群比例應該是 85% 的好菌與 15% 的壞菌，當你的腸道內菌群符合類似比例的時候，好菌便能蓬勃生長並順利的完成消化和吸收部份澱粉、纖維質和糖份的工作。可惜我們吃下肚的經常包含抗生素、糖、酒精、毒素和許多不天然的食物，腸道菌群因此失去平衡，消化也就變得不順暢。改善方法是多吃大蒜、洋蔥、牛至、丁香和黑胡桃等抗菌食品 and 藥草，富含益生菌的綠葉蔬菜和一些發酵食物也要多多補充。

#### 缺乏酵素

酵素能讓我們的身體正常消化，並讓吃下肚的營養素發揮最大潛能。如果我們沒能從食物裡頭吃下足夠的酵素，胰腺為了製造酵素會承受很大壓力，最終可能因為過度操勞而沒有辦法生產促進消化所需的酵素。要想提高酵素生產，要多吃有機生食，像是木瓜、鳳梨、蜂花粉、克菲爾和發酵蔬菜等，記得徹底咀嚼，使食物和唾液充份混合；打蔬果汁則是另一種協助增加消化系統當中好吸收的酵素的辦法。

#### 缺乏鎂

人體內多達 800 種酵素催化程序需要鎂的作用，鎂同時還牽連肌肉的正常運作，包括消化道內層的肌肉，若缺乏鎂會導致消化系統的蠕動趨於緩慢。不妨考慮補充液態的鎂補充品，也可以多吃富含綠葉蔬菜的沙拉。

#### 壓力

壓力會讓你的消化系統產生各式問題，像是剝奪身體裡頭的礦物質和維生素、使肌肉緊繃、減緩腸蠕動、抑制酵素和益生菌的吸收等等。減壓的食物包含洋甘菊、藥用磨菇和克菲爾，另外培養感恩的態度、冥想和運動也都有助於舒緩壓力。

#### 重金屬中毒

生活中很多毒素都會引起消化不良，重金屬尤其影響嚴重；它最可能透過疫苗和汞合金進入體內，不只會造成肝臟、膽囊和胰腺很大的負擔，還會殺死好菌、進一步削弱消化過程。不妨考慮補充藍藻和香菜 (Cilantro)，可幫助將重金屬毒素排出體外。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\_buzz002982.html]NaturalNews[/url]

---